

Kurztest (Selbsteinschätzung)

Im Folgenden finden Sie 24 Eigenschaften, die viele Menschen als wünschenswert empfinden. Wie sehr treffen diese angesprochenen Eigenschaften auf Sie zu? Seien Sie ehrlich zu sich selbst und schätzen Sie sich so ein, wie Sie tatsächlich sind und nicht wie Sie gerne wären. Verlassen Sie sich auf Ihre erste Reaktion und antworten Sie spontan.

Verwenden Sie folgende Skala:

1 – völlig unzutreffend	4 – eher unzutreffend	7 – ziemlich zutreffend
2 – unzutreffend	5 – weder noch	8 – zutreffend
3 – ziemlich unzutreffend	6 – eher zutreffend	9 – völlig zutreffend

24 Charakterstärken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ich habe häufig neue kreative und originelle Ideen. Ich denke in alternativen Problemlösungen. Mir genügen konventionellen Lösungen nicht, wenn es besser Möglichkeiten gibt. (Kreativität)									
Ich interessiere mich für alle möglichen Dinge, Themen und Inhalte in meinem Alltag – finde sie interessant und faszinierend. Ich entdecke und erforsche gern die Welt. (Neugier)									
Ich durchdenke und hinterfrage gern Gedanken und Überzeugungen. Ich prüfe verschiedene Sichtweisen. Ich ziehe keine schnellen Schlussfolgerungen folge bei Entscheidungen den Tatsachen, auch wenn sie sich ändern. (Urteilsvermögen)									
Ich lerne gern neue Dinge und lasse mich vom Lernen begeistern. Ich eigne mir gerne neue Fertigkeit und Fähigkeiten an oder baue mein Wissen weiter aus. (Liebe zum Lernen)									
Ich habe einen guten Überblick im Leben und eine reife Sichtweise. Daher werde ich oft um Rat gefragt und als lebensklug angesehen. (Weisheit)									
Ich habe keine Angst vor Herausforderungen und Schwierigkeiten, auch nicht vor Schmerzen. Ich stehe immer zu meinen Meinungen, Überzeugungen trotz Widerstände. (Tapferkeit).									
Ich bin beharrlich und bringe alle begonnenen Arbeiten zu Ende auch bei Schwierigkeiten. Ich lasse mich nicht ablenken und erlebe bei der Erledigung grosse Zufriedenheit. (Ausdauer)									
Wahrheit ist mir wichtig und ich lebe danach. Ich bleibe meinen Prinzipien treu und täusche meinem Umfeld nichts vor. Mein Umfeld nimmt mich als glaubwürdig wahr. (Authentizität)									
Ich strebe mit viel Energie und Begeisterung nach meinen Zielen. Halbe Sachen liegen mir gar nicht. (Enthusiasmus)									
Mit meiner Fähigkeit zu lieben und meiner sicheren Bindungsfähigkeit schätze ich Beziehungen, die von gegenseitigem Geben und Nehmen sehr hoch ein. (Bindungsfähigkeit)									
Ich werde von meinem Umfeld als freundlich und grosszügig wahrgenommen und tue anderen gern einen Gefallen. (Freundlichkeit)									
Ich bin mir meiner Motive und Gefühle im Hinblick auf andere Menschen bewusst und weiss immer wie ich mich in unterschiedlichen sozialen Situationen verhalten muss. (Soziale Intelligenz)									
Ich arbeite am liebsten und am besten in einer Gruppe. Ich bin loyal und die Gruppenzugehörigkeit ist wichtig für mein Wohlbefinden. (Teamwork)									
Die Gleichbehandlung aller Menschen ist mir wichtig. Bei Entscheidungen lasse ich mich nicht durch persönliche Gefühle leiten und gebe allen die gleiche Chance. (Fairness)									
Ich organisiere gerne Aktivitäten und Sorge für ihre Umsetzung. Ich unterstütze Gruppen gerne bei Aufgaben und Problemlösungen und schaffe ein gutes Arbeitsklima. (Führungsvermögen)									

Ich immer bereit anderen und mir Fehler zu verzeihen/vergeben. Jeder hat eine zweite Chance verdient. Mein Prinzip ist Vergebung nicht Vergeltung. (Vergebungsbereitschaft)									
Andere Menschen beschreiben mich als bescheiden und ohne besondere Ansprüche. Ich stehe ungern im Mittelpunkt und vermeide zu grosse Aufmerksamkeit. (Bescheidenheit)									
Ich denke vor Handlungen/Entscheidungen die möglichen Konsequenzen nach. Ich will nichts tun, was ich später bereuen könnte. (Vorsicht)									
Ich kann meine Gefühle/mein Verhalten sehr gut regulieren. In schwierigen Situationen oder bestimmten Lebensbereichen bin ich sehr diszipliniert und kontrolliert. (Selbstregulation)									
Ich nehme Schönheit und exzellente Leistungen in allen Lebensbereichen (Natur, Kunst, Design, Musik, Sport, Wissenschaft...) wahr und habe eine ausgeprägte Freude und Interesse daran. (Sinn für das Schöne)									
Ich bin dankbar für alles in meinem Leben und bringe meine Dankbarkeit auch gegenüber anderen zum Ausdruck. (Dankbarkeit)									
Ich bin ein optimistischer Mensch und sehe die Zukunft positiv, weil ich sie beeinflussen kann. Ich hoffe auf das Beste und tue mein Mögliches, um meine Ziele zu erreichen. (Hoffnung)									
Ich lache sehr gerne und kann auch mein Umfeld zum Lachen bringen. Verschiedene Situationen kann ich auch von einer leichteren Seite betrachten. (Humor)									
Ich glaube an etwas, das grösser ist als ich. Ich bin von Sinn und Zweck des Universums bzw. von einem höheren Sinn des Lebens überzeugt und finde Trost und Kraft darin. (Spiritualität)									

Hinweise zur Auswertung

Die höchst bewerteten Eigenschaften (8/9 Punkte) können ein Hinweis auf Ihre Charakterstärken sein. Verifizieren Sie nun Ihre fünf bis sieben am stärksten ausgeprägten Stärken in Ihrem Profil anhand folgender Aussagen:

Kriterien für Kernstärken (Auswahl von 10 Kriterien)

1. Ich habe ein Gefühl des Besitzes und der Authentizität gegenüber der Stärke (Das bin wirklich ‚ICH‘).
2. Ich empfinde ein Gefühl von Aufgeregtheit bei der Ausübung.
3. Ich kann gar nicht anders als die Stärke einzusetzen. Ich habe das Gefühl von ‚nichts kann mich stoppen‘.
4. Das Entdecken der Stärke ist wie eine ‚Erleuchtung‘.
5. Ich empfinde eine Belebung oder Aktivierung, wenn ich die Stärke ausübe und keine Erschöpfung.

Treffen ein oder mehrere dieser Kriterien zu, gelten diese Stärken als Kern- oder Signaturstärken und sind charakteristisch für Sie. Die Ausübung der Kernstärken führt zu Genugtuung, ist erfüllend und trägt zum guten Leben bei.

Überlegen Sie nun, in welchen Bereichen Ihres Lebens (Beruf + Privat) Sie diese Stärken bereits einsetzen. Notieren Sie sich ebenfalls, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie diese Stärken noch intensiver einbringen können.

Quellen:

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association.
 Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The Character Strengths Rating Form (CSRF): Development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. Personality and Individual Differences, 68, 53-58. Doi:10.1016/j.paid. 2014.03.042